

PUBLIC RELATIONS

Tsurugashima

広報つるがしま

3

2023
NO.1061

鶴が島家戸

麻産時美2F
エスカル

ぶしん

SONO

タルマ薬局

建土地
岸田建設株

伊勢屋

大衆地

歳末大売出し

家具

特集

つるがしま

レトロトリップ

江戸時代から崇拝される足腰の神
へいたまだいごんげん
平玉大権現 **MAP②**



五味ヶ谷の木立の中に、凛とたたずむ平玉大権現(「ひらたま」大権現とも呼ぶ)。石造りの鳥居は、約200年前に建てられたものと言われています。古くから足腰の守護神として崇拝され、現在も、社殿にわらじや履物が奉納されています。

東市民センター／五味ヶ谷自治会館 (徒歩約6分)



格式高い脇道の稲荷様
すみつ いなり
お墨付き稲荷 **MAP①**



武蔵野の面影を残す高倉の屋敷林。その外れに、鮮やかな朱色の鳥居とともに稲荷神社がまつられています。京都の伏見稲荷をこの地に勧請した大変格式の高い稲荷神社で、伏見稲荷からお墨付きをもらっているというのが名前の由来だと言われています。

新町二丁目(徒歩約2分)



開山500年の古刹と市指定天然記念物
みつぎじげんじくろはいまつ
三ツ木慈眼寺黒這松 **MAP④**



真言宗智山派の寺院、普門山蓮華院慈眼寺。古文書「新編風土記稿」にも語られ、開山は500年以上と推測される古刹です。境内の黒這松は、樹齢300年以上と言われています。その名のとおり、地を這うような独特で力強い樹形をしており、市の天然記念物に指定されています。

三ツ木自治会館(下車すぐ)



古代の暮らしに思いを馳せる
つるがおかいなりじんじやこふん
鶴ヶ丘稲荷神社古墳 **MAP③**



住宅街である、松ヶ丘三丁目の境児童公園内にある古墳。この周辺からは、3基の古墳が発見されました。中でも、この稲荷神社古墳は1辺が40mもある大きなもので、現在は復元した石室を見ることができます。

境児童公園(下車すぐ)

レトロで雰囲気◎な“映え”スポット?!
旧第一小学校/旧第二小学校校舎 **MAP⑤** **MAP⑥**

鶴ヶ島市文化財整理室(写真右)と、東市民センターの陶芸工房(写真左)は、それぞれ、第一小学校と第二小学校の旧校舎を使用しています。昭和初期に建てられた2つの建物は、当時の面影を残すクラシカルなたたずまい。レトロで懐かしい雰囲気が漂います。ここで写真撮影したら、SNSで映えること間違いなし!!



東市民センター (下車すぐ)



鶴ヶ島第一小学校(徒歩約2分)



つるがしま
特集
レトロトリップ



今月の「広報つるがしま」では、今年1月に実施した広報読者アンケートで多くのリクエストをいただいた「鶴ヶ島市の歴史や史跡」などについて特集します。無形文化財の「脚折雨乞」や「高倉獅子舞」のほかにも、鶴ヶ島市には素敵な歴史や文化などがたくさん!あまり知られていない見どころを中心に、鶴ヶ島市の魅力をご紹介します。

問合せ 秘書広報課 広報広聴担当



まずはココから! 鶴ヶ島市の誕生

明治22年4月、上広谷村・太田ヶ谷村・三ツ木村・三ツ木新田・藤金村・五味ヶ谷村・戸宮村・大塚野新田・脚折村・高倉村・町屋村・上新田村・中新田村・下新田村の12村2新田が合併して、新たに「鶴ヶ島村」が誕生しました。この合併により、旧村名は大字となり、今でも市内の多くで当時の村の名称が大字名として使われています。その後、昭和17年に大字戸宮が坂戸市に編入されたことで、現在の鶴ヶ島市の区域が形作られるとともに、地名の変更などを経て今に至ります。



鶴ヶ島村役場

便利お得 つるがしま
お出かけには、
「1日フリー乗車券」
土・日・祝日に限り、1日中、
全路線で乗り降り自由です。
料 大人500円、小学生200円
つるバス・つるワゴンの車内などで
購入できます。
問 都市計画課 交通政策担当

太古の
ロマン

つるがしまのイセキ

発掘調査の現場に行ってみました！



昔の人々が生活していた痕跡は、地上だけではありません。土の中に埋もれた文化財は埋蔵文化財と呼ばれ、鶴ヶ島市内にはおよそ100箇所の埋蔵文化財包蔵地(遺跡)があります。地下に残された生活の痕跡が開発行為でやむなく壊されてしまう場合、事前に記録保存のための発掘調査を行います。発掘調査を行うことで、鶴ヶ島で過去に暮らした人びとの生活の文化や様子など、鶴ヶ島の歴史を掘り起こすことができます。



串が立っているところは全部「土器」や「石器」



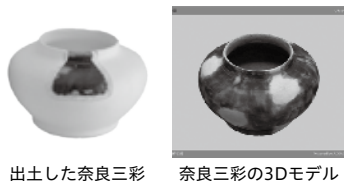
遺物は1点1点、位置と高さを記録 カマドからは大量の土器が見つかることも



令和元年に発掘調査を行った若葉台遺跡Z地点

こんな大発見も！

若葉駅の北側にある「若葉台遺跡」は、鶴ヶ島で一番の大集落。奈良・平安時代に地方豪族が住んでいたと考えられる遺跡で、畿内の中央政権しか生産できない高級陶器「奈良三彩」が見つかりました。県内では11点しか見つかっていない奈良三彩ですが、この若葉台遺跡から3点、下新田の羽折遺跡から1点、市内からなんと計4点が出土しています！全て破片でしたが、中央政権との繋がりを示す貴重な資料であるため、令和4年に鶴ヶ島市の指定文化財となりました。市の図書館HP「デジタル郷土資料」から、復元品の3D画像を見ることができます。



出土した奈良三彩 奈良三彩の3Dモデル



発掘業界での一輪車の呼び名は「ネコ」。1m以上の堀に掛けられた足場を渡ることも。



夏の炎天下でも休みません。テントで日陰を作ったり、扇風機を使いながら作業を進めます。

一緒に発掘調査をしませんか？

市内の発掘調査を行う「鶴ヶ島市遺跡調査会」では、発掘調査などに従事する作業員を募集しています。詳細は、鶴ヶ島市遺跡調査会またはハローワーク川越までお尋ねください。
■募集期間：令和5年3月17日(金)まで
■定年制：あり(一律65歳)
■電話：285・8262(遺跡調査会) 242・0197(ハローワーク川越)



読者からの
質問



長久保小学校や長久保通りにある「長久保」ってなに?!

「長久保」は、かつて大字脚折にあった地名(小字)です。昭和59年、長久保周辺は区画整理事業で「脚折町二丁目」という新しい町名となり、長久保の地名は消えてしまいました。市では、かつての地名を忘れないよう、この地に建った小学校に長久保の名を付けました。市内では同様に、学校や公園、橋、交差点などに、昔の地名を用いたものが多くあります。気になる名称があれば、ぜひお尋ねください。

あわせて知りたい! 地名の由来 -脚折-

「脚折」は、日本で鶴ヶ島にしかない大変珍しい地名です。名称の由来には諸説ありますが、昔この地にあった急な坂道で「足の骨を折った」ことから名付けられたという伝承があります。

つるがしまに、
もう一つの鉄道路線があった!



市内には、昭和38年から59年まで、もう一つの鉄道が運行していました。「西大家貨物線」といい、越生線の西大家駅付近で分岐して、日高市にある日本セメント埼玉工場(現:太平洋セメント)へと走る、専用の貨物線です。現在でも、町屋地内では、線路の跡を確認することができます。鉄道ファンの方が訪問して、その様子をインターネットで発信するなど、実は隠れた人気スポットです。



踏切の
なごりも!

町屋転回所(下車すぐ)

もっとステキな
マチになる!

鶴ヶ島駅周辺地区まちづくり構想を策定します

鶴ヶ島駅通りの様子(同所で撮影)



昭和30年頃



昭和60年

もっと
教えて!

つるがしまのコト

知るほどに、つるがしまをスキになる!
これであなたもつるがしまニア!



つるがしまに
弁財天が祀られている!



仏教の守護神で、七福神の一員としても信仰される「弁才天(弁財天)」。実は、市内にも、江戸時代に建てられた弁財天が存在します。まつられているのは、太田ヶ谷沼。沼の守り神として、200年もの間、沼のほとりで人びとを見守っています。



柳戸町/菜の花保育園(徒歩約7分)

つるがしま最初の駅は、鶴ヶ島駅だった!

鶴ヶ島駅が開業したのは昭和7年。村の玄関口として、発展の基盤となりました。その後、駅周辺は目覚ましく発展し、多くの住宅が立ち並ぶとともに、早くから商店街が形成されました。昭和60年頃には、鶴ヶ島駅通りに商店街が形成されています(下写真中央)。



市では、地域の皆さんとの意見交換などを踏まえ、「鶴ヶ島駅周辺地区まちづくり構想」を策定中です。安全で快適な歩行空間の創出や魅力ある商店街づくり、新たな交流拠点の整備などにより、人びとの憩い・交流・にぎわいが創出されるよう、様々な関係者と協働しながら、一体的なまちづくりに取り組んでいきます。





Suku Suku 子育て

かこの子育てセンターのプチサロンでサイコロのおもちゃを作るママと子どもたち。おもちゃを作ったあとは元気いっぱい遊んでいました♪

子育て情報BOX

子育て講座 おやこで楽しむふれあいあそび

- 対 0歳～3歳までの子どもと保護者
- 日 3月9日(木) 10時15分～11時30分
- 場 富士見市民センター
- 内 おうちでもできるふれあい遊び。親子で一緒に楽しい時間を過ごしましょう。
- 定 8組(申込順)
- 料 無料
- 持 飲み物、バスタオル
- 申 3月2日(木) 9時から鶴ヶ島子育てセンター(鶴ヶ島保育所内)へ ☎286・7201

こども図書館座シネマ「おまえうまそうだな」

- 日 4月2日(日) 14時～15時30分(13時45分開場)
- 場 中央図書館
- 内 最初は食べるつもりだったのに…。肉食恐竜と赤ちゃんの草食恐竜の物語。
- 定 40人(申込順) 料 無料
- 申 3月8日(水) 9時から窓口へ直接、☎271・3001、または図書館ホームページから



詳細はこちら

養育支援サポーターになりませんか？

養育支援サポーターは、心身の不調などにより、育児に大きな負担を感じている保護者の方などを援助するため、家庭に訪問して育児・家事のお手伝いを行います。

赤ちゃん、乳幼児のお世話や、子育てで家庭のお手伝いをしてみたいという方のご応募をお待ちしています。

- 対 保育士、幼稚園教諭などの資格をお持ちの方
- 日 要相談(おおむね週1～3回 1回1時間半～2時間程度)
- 内 育児援助、家事援助
- 報 時給1121円
- 申 こども支援課子育て支援担当



困ったときは・・・

- 児童・家庭総合相談窓口 **子育て・虐待・家庭の問題など** (☎271・1111)
- 川越児童相談所(☎223・4152) **子育て・児童虐待**
- 児童相談所全国共通3桁ダイヤル(☎189) ^{24時間} _{365日} **児童虐待**
- 女性・DV相談直通ダイヤル(☎298・7716)
- 保健センター(☎271・2745) **妊娠・出産・子どもの発達など**
- 鶴ヶ島子育てセンター[鶴ヶ島保育所内](☎286・7201) **子育て**



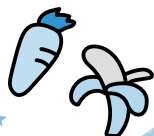
管理栄養士さんに
聞きました

離乳食の悩み、お答えします！



1月に行った広報つがしま読者アンケートで「離乳食の進め方」や「離乳食のレシピ」について知りたいという声が寄せられました。そこで今回は、管理栄養士によるアドバイスや春野菜を使ったレシピを紹介したいと思います！

問合せ先 保健センター ☎271・2745



ママ・パパたちの疑問に管理栄養士からアドバイス！



Q 日によって、食べる量が一定じゃないときがあり、心配になります。

A 自我が芽生えてくると、食欲にむらが出てくることがあります。1週間の中で平均的に食べていて、身長や体重の発育が順調だったら心配する必要はありません。

Q 周りの子に比べて、離乳食のすすみ方が遅いです。不安になります。

A 同じように進んでいなくても、焦る必要はありません。その子の個性やご家庭の状況に合わせて、進めてください。不安なことがあれば、保健センターの「すこやか相談」をご利用ください。



はじめての離乳食、自分にも用意できるか不安...
離乳食の味の濃さや堅さがわからない



保健センターの「もぐもぐ教室」をご利用ください。管理栄養士が離乳食の進め方を解説。栄養士が作った実際の離乳食を使って、堅さや濃度などの感触を確かめられます！



次回開催は...

3月15日(水)
13時15分～14時15分
※ 事前申込制



今月はおいしいレシピが2つ！
p.19「サラダチキンとカット野菜の簡単サラダ」もぜひチェックしてください！

大人と赤ちゃんの料理が一度に作れる 取り分け離乳食レシピ

カルシウム
ミルクベースでCaたっぷり
今が旬！春キャベツを使用した
「簡単！巻かない
ロールキャベツ」



【材料(大人2人+子ども2人分)】

- ◇豚ひき肉 …… 250g
- ◇玉ねぎ …… 1/4個(40g)
- ◇にんじん …… 1/4本(40g)
- ◇キャベツ …… 4枚(240g)
- ◇牛乳 …… 1/2カップ

- (A) ◇パン粉 …… 大さじ3
- ◇牛乳 …… 大さじ2
- (B) ◇卵 …… 大さじ1個
- ◇塩 …… ひとつまみ
- (C) ◇固形コンソメ …… 1個
- ◇塩 …… ひとつまみ (大人のみ)

★牛乳をスキムミルクで代用することで味感なめらかになり牛乳嫌いのお子さんでも食べられます♪(離乳中期～)

【作り方】

- ①ボウルにAを合わせておく。玉ねぎ・にんじんはみじん切りにする。
- ②キャベツは食べやすい大きさ(2-3cm)に切る。
※ お好みで一緒に煮込む野菜は切っておきます(今回は人参)
- ③ポリ袋に豚肉・①・Bを入れてよく混ぜ、肉団子のタネを作る。
- ④鍋に②と③を入れて、水(2と1/2カップ)を入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にし蓋をして15分煮る。
- ⑤牛乳を加えて弱火で5-7分煮る。
- ⑥Cで調味する。
※ 大人は仕上げにパセリを散らす

【離乳食取り分け方法】

○離乳初期

①から取り分け、柔らかくゆでてすりつぶし、湯で溶いた粉ミルク大さじ1・水溶き片栗粉少々を加えて、電子レンジで20秒加熱する。

○離乳中期

②から取り分け、②の材料もみじん切りにし、柔らかくゆでる。煮汁大さじ1・粉ミルク大さじ1・水溶き片栗粉少々を加えて、電子レンジで20秒加熱する。

○離乳後期

⑤から取り分け、肉団子をほぐし、キャベツとにんじんを粗みじん切りにする。煮汁大さじ2と合わせる。

○離乳完了期

⑤から取り分けてそのまま食べられる。

接種費用
無料
全額公費負担

3月の新型コロナワクチン接種

市では、新型コロナワクチンの初回接種(1・2回目)および追加接種(3~5回目)を実施中です。

※ 掲載内容は2月16日時点のものです。変更となる場合もありますので、市ホームページで最新の情報をご確認ください

問合せ 市コロナワクチン接種コールセンター ☎0570・02・5672

4月以降の新型コロナワクチン接種については、現在、国で検討中です。最新情報は、市ホームページをご確認ください。なお、現在は接種できる医療機関や予約可能日も少ないため、接種希望の方はお早めに接種をお願いします。

接種希望の方のうち、接種券を紛失した、他自治体から転入したなどの理由で接種券を再発行する必要がある方はご連絡ください。



市HPはこちら

■オミクロン株対応ワクチンについて(12歳以上)

- ・初回接種(1~2回目)完了後3か月経過しないと、オミクロン株対応ワクチンは接種できません。
- ・オミクロン株対応ワクチンは、追加接種(3~5回目)のワクチンです。BA.1対応、BA.4/5対応どちらのワクチンを接種したかにかかわらず、1人1回までとなります。

例) 4回目としてBA.1対応ワクチンを接種した場合は接種完了となり、5回目の接種はできません。

■小児(5歳~11歳)や乳幼児(生後6か月~4歳)の接種について

- ・小児の追加接種(3回目)は、初回接種(1~2回目)完了後から5か月経過しないと接種できません。
- ・乳幼児の接種は、1回目から2回目は3週間、2回目から3回目は8週間の間隔をあけて、合計3回接種する必要があります。
- ・国では、様々な事情により、すべての接種が完了できないとしても、一定の効果は期待されるため、可能な範囲で接種を検討するよう呼びかけています。

接種証明書のコンビニ交付やスマートフォン交付について

マイナンバーカードをお持ちの方で、海外渡航の際や国内において新型コロナワクチン接種の証明書が必要な方は、コンビニ(発行料120円)やスマートフォンのアプリ(無料)で接種証明書(二次元コード付き)を取得できます。詳細は、市ホームページをご確認ください。なお、国内で接種した事実を証する場合は、お持ちの「接種済証」または「接種記録書」も引き続きご利用できます。



市HPはこちら

新型コロナ対策

■発熱など症状のある方へ

県では発熱などの症状がある場合に、地域の身近な医療機関などで受診することができるよう、指定医療機関を公表しています。



県HPはこちら

■無料PCR検査

感染リスクが高い環境にあるなど感染に不安を感じる無症状の県民の方は、県内の指定薬局・ドラッグストアで無料検査が受けられます。



県HPはこちら

■ご注意ください

抗原検査キットを購入する際は、「第1類医薬品」または「体外診断用医薬品」を選んでください。「研究用」として市販されている抗原検査キットは、国が承認したものではありません。性能などが確認されたものではありません。



市HPはこちら

■り患後の後遺症にお悩みの方へ

新型コロナ感染症の後遺症には、倦怠感や息切れ、集中力の低下などの症状がみられ、人によっては日常生活に影響が生じる場合があります。県では、後遺症の診療を行う医療機関を公表していますので、県のホームページを確認の上、医療機関にご相談ください。



県HPはこちら



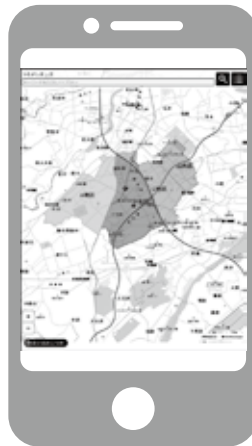
令和2年度からスタートした「第6次鶴ヶ島市総合計画」。市の将来像「しあわせ共感 安心のまち つるがしま」の実現に向けた取組などをお知らせします！

「つるがしまっぷ」が始まりました！

問合せ先 情報推進課情報推進担当



つるがしまっぷのPC用トップ画面



スマートフォン・タブレットでの使用イメージ (ごみ収集地区マップ)

市公開型地理情報システム「つるがしまっぷ」のサービスが開始されました。「つるがしまっぷ」とは、市が持つ様々な情報をインターネット上で市民の方に地図の形で配信するサービスです。都市計画情報、ハザードマップ(液状化・洪水浸水など)、ごみ収集地区分類などの様々な地図情報を、自宅のパソコンやスマートフォン、タブレットで閲覧することができます。市では今後も、市民のみなさんにわかりやすく情報を提供できるよう、取り組んでいきます。

ご利用は
こちらから



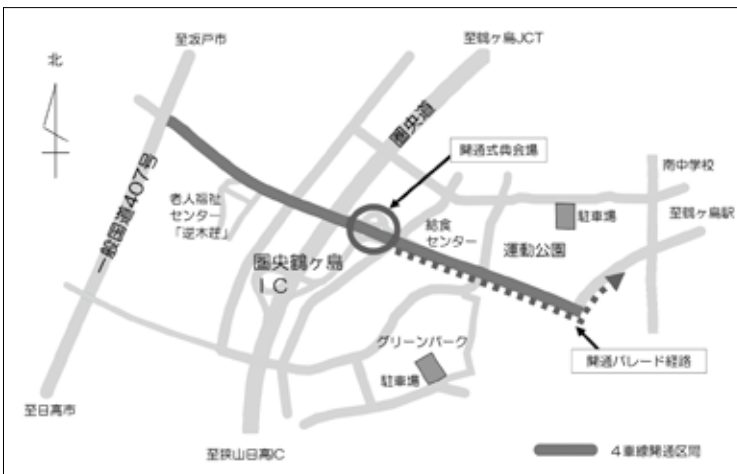
圏央鶴ヶ島ICのアクセス道路が開通します

問合せ先 道路建設課道路建設担当

市道1015号線(都市計画道路川越鶴ヶ島線)4車線全線が3月25日(土)に開通します。

当日は、開通式典を10時から実施し、開通は15時を予定しています。開通式典および開通パレードは沿道からご覧いただけますので、是非お立ち寄りください。

※ 駐車場は運動公園、グリーンパークの駐車場をご利用ください



一般国道 407 号方面から運動公園方向



運動公園方面から一般国道 407 号方向

ごみ出しマナーを守りましょう

問合先 生活環境課環境推進担当

ごみ集積所は、皆さんが清潔で気持ちよく利用できるよう、マナーを守って正しく使いましょ。う。

- ・ごみは収集日を守り、朝8時30分までに時間に余裕を持って出しましょう。
- ・ごみは分別区分にしたがって、正しく分別して出しましょう。
- ・カラス被害などを防ぐためにごみ集積所のネットをしっかりかぶせ、重りをつけるなど、カラスがごみを引っ張り

出せないように工夫しましょう。

- ・多量の引っ越しごみは、一度にごみ集積所に出さず、一度に処分する場合は、ごみの収集運搬業者に依頼してください。

ごみ集積所を使用する場合は、ごみ集積所の管理者の承諾が必要です。

ごみ集積所を清潔に保つため、清掃当番などのご協力をお願いします。

軽自動車・バイクなどの変更手続きは忘れずに

問合先 税務課市民税担当



軽自動車税(種別割)は4月1日(賦課期日)の所有者に課税される税金です。廃車・名義変更・住所変更(転入・転出)の手続きがお済みでない場合は、3月中に手続きをお願いします。

詳細は、各窓口にお問い合わせください。

車種別の取り扱い窓口

車種	取扱窓口
原動機付自転車(125cc以下) 小型特殊自動車	税務課市民税担当
軽自動車(二輪・126cc~250cc以下) 二輪の小型自動車(251cc以上)	埼玉運輸支局所沢自動車検査登録事務所 ☎050・5540・2029(自動音声案内)
軽自動車(四輪)	軽自動車検査協会埼玉事務所所沢支所(三芳町) ☎050・3816・3111

令和5年度固定資産課税台帳の閲覧のご案内

問合先 税務課資産税担当

閲覧ができる方	持ち物
・固定資産の所有者 ・所有者の代理人(市内の同一世帯の方) ・納税管理人	・窓口に来た方の本人確認書類
所有者の代理人(上記以外の方)	・窓口に来た方の本人確認書類 ・所有者が記入した委任状
賦課期日の翌日(令和5年1月2日)以後の新所有者	・窓口に来た方の本人確認書類 ・取得の事実が確認できる契約書
所有者の相続人	・窓口に来た方の本人確認書類 ・所有者との関係がわかる戸籍謄本
借地人、借家人	・窓口に来た方の本人確認書類 ・借地、借家の事実が確認できる契約書

※ 本人確認書類は運転免許証、マイナンバーカードなどです

縦覧ができる方	持ち物
※ 固定資産の所有者でも非課税や免税点未満により納税されない方は縦覧できません	
・土地、家屋の固定資産税の納税者 ・納税者の代理人(市内の同一世帯の方) ・納税管理人	・窓口に来た方の本人確認書類
納税者の代理人(上記以外の方)	・窓口に来た方の本人確認書類 ・納税者が記入した委任状
納税者の相続人	・窓口に来た方の本人確認書類 ・納税者との関係がわかる戸籍謄本

※ 本人確認書類は運転免許証、マイナンバーカードなどです

固定資産課税台帳の閲覧

日時 4月1日(土)から令和6年3月30日(土)までの市役所開庁時間

場所 税務課(市役所1階)

土地、家屋、償却資産の固定資産を所有する方などは、固定資産税と都市計画税の内

容が確認できます。

土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

期間 4月1日(土)から5月31日(水)までの市役所開庁時間

場所 税務課(市役所1階)

土地・家屋の固定資産税の評価額が適正であるか、他の土地・家屋と評価額を比較することが出来ます。

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して ～3月は自殺対策強化月間です～

問合先 障害者福祉課障害者支援担当

自殺は「個人の問題」とされがちです。実際は、病気やケガ、失業や借金、介護や育児の負担、いじめや虐待、過労やストレスといった個人と社会の要因が絡み合い、「心理的に追い込まれた末の死」と言われています。

「死にたい」「生きたい」との気持ちの間で揺れ動き、不眠、体調不良、自殺をほのめかす言動などのサイン(予兆)を発することが多いとされています。

このSOSに身近な人が気づき、声をかけ、耳を傾け、専門家につなげ、見守ることで、自殺は防ぐことができます。この働きかける人を「ゲートキーパー(命の門番)」といいます。

現代社会では誰もが心の健康を損なう可能性があります。自殺を特別なことにせず身近な問題として受けとめれば、一人ひとりは大切な人の「ゲートキーパー」です。

■気づき・声かけ

元気がない、ため息が多い、食欲がない、眠れていないなど、身近な人のいつもと違う様子が気になったら、自分なりに声をかけてみます。

■耳を傾ける

しっかり相手と向き合い、言

い分をそのまま受けとめます。うなずくだけでも十分です。これまで苦しんできたことをねぎらうことで、相手は「自分は独りでなかった」と安心できます。激励や説教は禁物です。

■つなぐ

相談を受けた側は、一人で抱えず、内容によっては早めに病院や相談機関の専門家につなぎます。本人のプライバシーを守りながら、家族や上司・友人らの協力を求めます。

■見守る

世話を焼き過ぎず、少し気に留める程度で、いつもと変わらぬ態度で、温かく、長い目で見守ります。

ひとりで悩まず、相談してみませんか

心が弱ってしまったとき、あなたの話を聴き、支えになろうとしてくれる人はたくさんいます。


「身近な人には話にくい」「専門の人と話をしたい」といったときには、市や県の相談窓口の他にも無料で利用できる電話相談やSNS相談もあります。

あなたの心を救うたくさんの選択肢があることをどうか知っていただください。

【対面・電話相談】

	相談窓口	電話番号	こんなとき、こんなお悩みに	受付時間
対面・電話	障害者福祉課障害者支援担当	☎271-1111	家族の様子心配、どうしたらよいか？ 専門の先生や病院は？福祉制度を利用したいなど (精神保健福祉士、保健師)	平日8時30分～17時15分
	こころの健康相談(市)	☎271-1111	ストレスから心身ともにすぐれない、酒、ギャンブルがやめられない、誰とも会わずに家にばかりいるなど(精神科専門医)	相談日 火曜日午前(月1回) ※ 要予約 予約受付 平日8時30分～17時15分
	暮らしとこころの総合相談会 (さいたま市大宮区錦町682-2)JACK大宮5階)	☎048-782-4675	借金や失業、パワハラやいじめ、不眠や不安など生活や健康について(弁護士、司法書士、社会福祉士など)	原則木曜日15時～19時 電話相談 平日10時～17時
電話	県立精神保健福祉センター (伊奈町小室818-2))	☎048-723-6811	精神科の受診、不安や悩み、対人関係や性格、飲酒や薬物、ひきこもり、うつ病などについて(保健師、精神保健福祉士など)	平日9時～17時
	坂戸保健所(坂戸市石井2327-1)	☎283-7815		平日8時30分～17時15分
	#いのちSOS	☎0120-061-338	生きることに疲れた、悩みがある、困っているとき、一人で抱えず、専門の相談員が一緒に解決の手立てを探さず窓口	月・木・金 24時間 火・水・土・日 6時～24時
	厚生労働省「こころの健康相談統一ダイヤル」 よりそいホットライン	☎0570-064-556 ☎0120-279-338		24時間365日
	埼玉いのちの電話	☎048-645-4343	心がつらく助けを必要とする人のための相談窓口	
	24時間子どもSOSダイヤル	☎0120-0-78310	学校や家庭での悩みや困りごとについて子どもと保護者のための相談窓口(県教育委員会)	
さいたまチャイルドライン	☎0120-99-7777	抱えた思いを話して楽になりたいなど、18歳までの子どものための相談窓口(ボランティア)	毎日16時～21時	

【SNS相談】

事業名	QRコード	相談方法	対象	相談時間・相談期間
埼玉県SNS相談事業 こころのサポート@埼玉		LINE	県内居住、県内通学、通勤などしている方	日曜日および月曜日21時～6時 ※ 3月5日(日)～30日(木)は毎日実施 ※ 相談期間は3月27日(月)まで

※ LINEやオンラインチャットなどでの相談窓口について、厚生労働省のホームページで紹介しています

厚生労働省HPはこちら



令和5年度集合狂犬病予防注射を行います

問合せ 生活環境課環境推進担当

生後91日以上以上の犬の飼い主は、毎年通常4月1日から6月30日の間に狂犬病の予防注射を受けさせなければなりません。

市では、次の日程で集合狂犬病予防注射を実施します。

日時 4月15日(土)9時30分～11時30分、13時30分～15時30分

場所 市役所来庁者用駐車場
料金(犬1頭につき)
・登録済の場合 3500円
(注射料2950円+注射済票交付手数料550円)
・新規登録の場合6500円
(注射料2950円+登録手数料3000円+注射済票)

パスポートの電子申請が始まります

問合せ 若葉駅前出張所 ☎272・5622

3月27日(月)からマイナンバーカードとお持ちのパソコンやスマートフォンなどから、マイナンバーを利用してパスポートの切替ができるようになります。

対象者は次のすべてにあてはまる方です。なお、電子申請をした方も、受け取りは窓口での交付となります。

- ・鶴ヶ島市に住民登録している方

- ・有効なパスポートの有効期限が1年以内であり、内容(氏名、本籍など)に変更のない方
- ・有効なマイナンバーカード(署名用電子証明書搭載に限る)をお持ちの方



付手数料550円(持ち物)

集合狂犬病予防注射の案内はがき(問診票は必ず記入してください)

その他

集合注射会場で注射を打てる犬は、市に登録がある犬または市で新規登録を行う犬に限ります。

交付された鑑札および注射済票は首輪などに着け、犬表示シールは、門柱などの人の目につく所に掲示してください。



予防注射はこちら



犬の登録はこちら

動物病院で狂犬病予防注射済票の交付が受けられます

問合せ 生活環境課環境推進担当

令和5年度注射済票の交付が受けられる動物病院一覧(50音順)

動物病院名	所在地	電話番号
アイビーどうぶつ病院	上広谷411-1	☎286・6301
いちかわペットクリニック	坂戸市中富町70-5	☎283・5111
いとう動物病院	三ツ木新町1-13カインズホーム鶴ヶ島店2階	☎279・2244
犬と猫のクリニックてくてく動物病院	坂戸市緑町20-1	☎281・0363
えんだ動物病院	坂戸市泉町2-10-6	☎284・9110
狩野動物病院	下新田223	☎286・5200
ちば動物病院	鶴ヶ丘98-15	☎286・3847
ちゃろ動物病院	川越市小堤902-4	☎299・4740
鶴ヶ島ペットクリニック	松ヶ丘2-16-17	☎287・0786
動物往診+在宅ケアサービスにくいきゅう	上広谷391-65	☎299・6739
ノヤ動物病院	日高市上鹿山143-19	☎042・985・4328
ピクシーいぬねこクリニック	鶴ヶ丘849-6	☎285・7569
プリプリ動物病院	富士見2-22-35	☎277・7120
ブン動物病院	坂戸市千代田2-9-1	☎288・2166
やまびこ動物病院	脚折町1-34-13	☎287・4344
若葉はるかぜ動物病院	坂戸市千代田4-9-15	☎272・7063

市に登録している犬については、左記の動物病院において、狂犬病予防注射の接種後に注射済票の交付(手数料550円)が受けられます。後日、動物病院から報告をいただきますので、飼い主の皆さんが市に申請をする必要がありません。

注射接種時には、市から送付された集合狂犬病予防注射案内はがきを必ずお持ちください。

※注射料金は別途必要となりますので、各動物病院にご確認ください。また、注射済票の交付ができる動物病院は、変更となる場合があります。

「おいくら」でリユースしませんか？

問合先 生活環境課環境推進担当

市は、(株)マーケットエンタープライズと連携し、リユースプラットホーム「おいくら」を通じたリユース(再利用)の推進を行っています。

「おいくら」を利用すると衣類や書籍などの小型品から家具、家電などの大型品まで、複数の買取店に無料で査定依頼をすることができます。買取見積額を比較できるので、費用をかけて処分する前にぜひご利用ください。

「おいくら」への一括査定は二次元コードより申し込みが可能です。パソコンやタブレット、スマートフォンからご利用いただけます。



申込みはこちら

査定を依頼した不要品がリユース可能だった場合、「おいくら」に加盟するリユースショップより査定結果が届きます。

価格や提案内容を確認して、買取を依頼するショップをお選びください。買取の依頼は査定結果に返信する形で依頼いただけます。



防災行政無線の放送内容について

問合先 危機管理課防災危機管理担当

防災行政無線の放送内容と確認方法

市では、58か所に防災行政無線のスピーカーを設置しています。防災行政無線とは、災害時などに市民の皆さんへ広く周知が必要な情報を伝える設備です。放送内容が聞き取りづらい方のために、情報提供サービスを実施していますので、登録・確認をお願いします。

① つるがしまメールマガジン

登録したメールアドレスあてに防災行政無線の放送内容を配信するサービスです。配信項目で「防災行政無線メール」を選択すると放送と同時にメールが配信され、防災行政無線の内容をスマートフォンなどの携帯電話で確認することができます。



登録・確認はこちら

② 防災行政無線テレフォンサービス

電話をかけることで、防災行政無線の放送内容を自動音声で確認することができます。

サービスです。

☎ 0800・800・6378

(無料)

※ 050で始まるIP電話をお使いの方は次の番号からお願います

☎ 049・271・1717 (有料)

③ 市公式ホームページ・公式ツイッター

防災行政無線の放送と同時に放送内容を文字により確認することができます。



確認はこちら



市ツイッターはこちら

防災ラジオによる放送は終了しました

令和3年3月の防災行政無線デジタル化工事完了に伴い、防災ラジオでは、防災放送が受信できなくなりました。FM/AM放送の受信や懐中電灯としては引き続き使用できますので、非常時などにご活用ください。

住所の届出は正しく行われていますか？

問合先 市民課住民記録担当

住民票の住所変更について

住民票（住民基本台帳）には、氏名、生年月日、性別、住所、世帯主との続柄などが記録され、国民健康保険、国民年金、児童手当、選挙人名簿への登録など各種行政サービス的基础となっています。行政サービスを確実に受けられるようにするため、引越などにより住所を移した方は、速やかに住民票の住所変更の届出を行ってください。

現住所で住民登録をしていない方や登録が抹消されたままの方は、正しい住民登録が必要です。

次の場合でも、住所の異動手続きが必要です（状況により判断が異なることがあります）。

・入学・就職・転勤などで、一時的に家族のもとを離れる場合

・一年以上、海外で生活する場合

※ 正当な理由がなく届出をしない場合、5万円以下の過料に処されることがあります

他の市区町村に転出・転入される場合

引越前の市区町村

転出前に転出届を提出して
転出証明書を受け取る



引越先の市区町村

転入した日から14日以内に
転出証明書を添えて転入届を提出

※ マイナンバーカードを使用してオンラインで転出手続きが可能となりました

同一の市区町村内で転居される場合

転居した日から14日以内に
転居届を提出

住民票のある市区町村

「マイナンバーカード」または「住民基本台帳カード」についても、住所を最新のものにする必要があります。届出時にご持参ください。詳しくは、お問い合わせください。



総務省HPはこちら

3月1日～3月7日は春の全国火災予防運動期間です

問合先 坂戸・鶴ヶ島消防組合予防課 ☎281・3117

住宅防火

いのちを守る10のポイント！

- 1 寝たばこは絶対にしない、させない。
- 2 ストープの周りに燃えやすいものを置かない。
- 3 こんろを使うときは火のそばを離れない。
- 4 コンセントはほこりを清掃し不必要なプラグは抜く。
- 5 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する。
- 6 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- 7 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは防炎品を使用する。
- 8 火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく。
- 9 お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- 10 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

統一地方選挙のお知らせ

問合先 選挙管理委員会

4月に次の選挙が予定されています。

・埼玉県議会議員一般選挙

(西第11区鶴ヶ島市)

投票日 4月9日(日)(告示日

3月31日(金))

・鶴ヶ島市議会議員一般選挙

投票日 4月23日(日)(告示日

4月16日(日))

投票所入場整理券は郵送

告示日以降、選挙人ごとに郵送します。投票所入場整理券に点字シール(入場整理券である旨が記載されているもの)の貼付を希望される方は、3月20日(月)までに市選挙管理委員会へご連絡ください。

いろいろな投票方法

仕事、入院などの事情により投票日に投票所へ行けない方は、期日前投票や不在者投票などがあります。



詳細はこちら

図書館座シネマ

・「真昼の決闘(字幕版)」

日 3月19日(日)14時～15時30分

※ 13時45分開場

内 4人の無法者とたった1人で対決せざるを得なくなった保安官の危機と活躍を描く。

・「家康、江戸を建てる」

日 3月26日(日)13時30分～16時

30分 ※ 13時15分開場

内 徳川家康と家康の夢に人生をかけた熱い男たちの「江戸づくり」の物語

場 中央図書館

定 各40人(申込順) **料** 無料

申 問 3月8日(水)9時から窓口へ直接、☎271・3001、または図書館ホームページから



申込みはこちら

地域デビューきっかけ広場 in西市民センター

地域活動に参加するきっかけとなるイベントを開催します。あなたの時間や経験を地域活動に生かしてみませんか？まずは、お気軽に遊びに来てください！

日 3月19日(日)12時～16時30分

場 西市民センター

内 コーヒー・餃子などの販売12時～、舞台発表(花咲くおとめ座ちんどんBAND・手品など)12時30分～、在宅医療講演会13時～、各団体とのブース相談会15時30分～

主 催 地域デビューきっかけ広場実行委員会

料 無料 **問** 地域活動推進課

案 内

市役所朝市を開催します

市内で採れた新鮮な農産物を、農家が軽トラックに積み込んで直接販売します。

日 3月11日(土)9時～10時30分

場 市役所来庁者用駐車場

持 エコバッグ **他** 小雨決行

問 産業振興課農政担当

CDコンサート

「グループサウンズとその世代」

日 4月9日(日)14時～16時

※ 13時45分開場

場 中央図書館

内 昭和40年前半に大流行したグループサウンズを上質なサウンドを堪能します。

定 30人(申込順) **料** 無料

申 問 3月9日(木)9時から

中央図書館へ直接、☎

271・3001、または図書

館ホームページから

申込みはこちら



我が青春のスポーツマンガを紹介しよう

まちライブラリー@富士見市民センターで、みんなで好きなスポーツマンガ(例えばハイキュー!!、弱虫ペダル、エースをねらえ!など)についておしゃべりしましょう。

対 小学生以上

日 3月11日(土)10時～11時30分

場 富士見市民センター

定 10人 **料** 無料 **持** 飲み物

申 問 当日までに富士見市民センターへ直接または☎287・1661

i Information

お知らせ

みずほ銀行での窓口納付

4月3日(月)から、みずほ銀行では市税公金など(二次元コード付納付書を除く)の窓口納付ができなくなります。

問 会計課会計担当

県自動車税事務所 現金収納終了のお知らせ

自動車税事務所の4支所(大宮、熊谷、所沢、春日部)の窓口での現金収納は令和5年3月末で終了します。4月からは、スマホ決済アプリ、コンビニでの納税にご協力ください。

問 埼玉県総務部税務課

☎048・830・7606、2658

通勤・通学には つるバス・つるワゴン!

春は、進学や就職など、新生活をきっかけに、新たに公共交通機関を利用する方も多い季節です。つるバス南北線とつるワゴン坂戸駅線は、6時台から20時台まで運行しています。つるバス・つるワゴンに定期券はありませんが、1回分お得に乗車いただける回数券を車内および運行事業者の営業所で販売しています。ぜひご利用ください。

問 都市計画課交通政策担当

イベント実施に伴う新型コロナウイルス感染症対策について
イベントなどに参加される場合は、当日検温していただき、マスクの着用をお願いします。体調不良の際は、参加をご遠慮ください。当日の体温や体調によっては、参加をお断りさせていただくことがあります。また、状況により、イベントを中止または延期とさせていただく可能性もありますので、予めご了承ください。

埼玉県労働相談センターのご案内

内 職場での労働者個人と使用者の間における賃金や労働時間、休日・休暇などの労働条件に関する相談です。

対 県内在住在勤の方 ※ 業務委託や請負など雇用契約ではない方に関する相談、労働組合の設立や運営などに関連した相談は対象外です

(1)労働相談

・電話相談

日 月曜日～金曜日(祝祭日、年末年始は除く)

時 9時～17時 ※ 受付は16時30分まで

・来所相談

日 月曜日～金曜日(祝祭日、年末年始は除く)

時 9時～17時 ※ 受付は16時まで

(2)弁護士による特別労働相談

弁護士による対面相談を行っています(要予約)

日 毎週金曜日(祝祭日、年末年始は除く)

時 ①13時～ ②14時～ ※ 各1時間

他 相談は1回限りです。

また、相談を受けた弁護士は当該事案について受任はできません。

(3)職場のメンタルヘルス相談(要予約)

職場の人間関係やストレスなどについて、産業カウンセラーによる対面相談を行っています(要予約)。

日 月曜日～木曜日(祝祭日、年末年始は除く)

時 ①10時～ ②14時～ ※ 各1時間

他 相談は1回限りで、継続した相談はできません。

また、病名や治療行為、医療行為などについては対象外です。

場 埼玉県庁第2庁舎1階(さいたま市浦和区高砂3-15-1)

料 無料

申 問 埼玉県労働相談センター ☎048・830・4522

インターネットでわかば「大学塾 講座案内」が見られます

わかば大学塾では、インターネット上で講座案内パンフレットと講座PR冊子がダウンロードできる二次元コードを開設していますので、各講座の内容はこちらをご覧ください。また、3月8日(水)まで、市役所、各市民センター、女性センター、農業交流センター、若葉駅前出張所、中央図書館で冊子を配布します。

講座案内はこちら



講座PR冊子はこちら



申 問 わかば大学塾事務局 ☎298・7484(平日10時～12時、13時～15時)

案内

「児童虐待防止を考える講演会」 児童虐待とは? ～地域での見守りのために～

日 3月11日(土)10時～11時30分

場 市役所5階会議室

講 松田博雄さん(福)子どもの虐待防止センター理事長

内 児童虐待は様々な家庭内の問題が複雑に絡み合っており、家庭内だけでは解決できない場合もあります。児童虐待を防ぐためには、地域での見守りや助け合いが重要です。安心・安全な地域社会を守るため、地域で何ができるのか考えていきます。

定 30人(申込順) **料** 無料

他 同伴のお子さんの保育については、お問い合わせください。

申 問 3月8日(水)までにこども支援課子育て支援担当へ電話またはメール ☎10500040@city.tsurugashima.lg.jp

女性のための入会説明会

シルバー人材センターってどんなことをやっているのかな?どんなお仕事があるのかな?女性だけの説明会でちょっと聞いてみませんか。お気軽にご連絡ください。

対 市内在住で60歳以上の女性

日 3月24日(金)13時30分

場 鶴ヶ島市シルバー人材センター

内 説明、女性会員による就業体験談など

定 20人(申込順) **料** 無料

申 問 同センターへ直接または ☎285・8172

自衛官等採用試験の案内

募集種目	受付期間	試験日	応募資格
幹部候補生	一般	①【1次】4月22日(土) 23日(日) ※ 23日は海空飛行要員のみ ②【1次】6月24日(土)	詳細は自衛隊入間地域事務所へお問い合わせください
	歯科薬剤科	①【1次】4月22日(土) ②【1次】6月24日(土)	
一般曹候補生	3月1日(水) ～5月9日(火)	【1次】5月19日(金) ～28日(日) ※ いずれか1日指定	
自衛官候補生	詳細は自衛隊入間地域事務所へお問い合わせください		

※ お問い合わせや各種資料のご請求は、自衛隊埼玉地方協力本部ホームページまたは自衛隊入間地域事務所へご連絡ください

☎ 防衛省自衛隊埼玉地方協力本部 入間地域事務所 ☎04・2923・4691

地域のたまり場、楽しい場を、一緒に自分たちの地域で つくりませんか？

市社会福祉協議会では、地域福祉推進のため全国的に展開されている「ふれあい・いきいきサロン」の活動を「サロン」活動として推進しています。

【ふれあい・いきいきサロンでできること】

- 『近隣とのつながりづくり』
- 『悩み事相談・困りごとの発見』
- 『情報の交換・提供・共有』
- 『仲間づくり』
- 『孤立・引きこもりの防止』
- 『参加者同士の見守り・支え合い』
- 『介護予防・認知症予防』



今回は「サロン」というものを事例で知ってもらい、自分たちの地域で集いの場をつくるきっかけにしたいと思います。

☎ ①3月13日(月)10時～11時30分 ②3月14日(火)13時30分～15時
③3月15日(水)13時30分～15時 ※ 3日とも同内容

場 ①③市役所401会議室 ②オンライン(Zoom)

内 サロン説明会

定 10人(申込順) 料 無料

申 3月8日(水)までに社会福祉協議会へ ☎271・6011、☎287・0557またはメール ☎info@tsurusha.or.jp

老人福祉センター「逆木荘まつり」

逆木荘利用サークルの「作品展示会、発表会、グラウンドゴルフ交流会」を行いますので皆さんお誘い合わせのうえ、遊びに来てください。

☎ 3月12日(日)9時30分～15時30分 ※ 雨天決行

場 老人福祉センター「逆木荘」

内 【作品展示会・発表会】

9時30分～15時30分

【グラウンドゴルフ交流会】

9時30分～12時30分

料 無料

申 逆木荘へ直接または ☎286・3301

第12回逆木荘 グラウンドゴルフ初心者教室

☎ 次のすべてに該当する方

①グラウンドゴルフを始めようとしている方

②市内在住の60歳以上で全日程に参加できる方

☎ 4月4日、11日、18日、25日、5月2日、9日の各火曜日(全6回)

時 13時30分～16時

場 老人福祉センター「逆木荘」

講 日本グラウンドゴルフ協会3級シルバー普及指導員

定 12人

(応募者多数の場合は抽選)

料 無料

持 運動靴 ※ 動きやすい服装

他 クラブなどの道具は逆木荘で用意します。

申 3月1日(水)から6日(月)までに逆木荘へ直接または ☎286・3301

逆木荘フレイル予防教室

- 日** 4月～9月の第2・4木曜日
10時30分～12時
場 老人福祉センター「逆木荘」
内 軽い運動と健康器具を使った
軽い筋トレ
定 10人(申込順) **料** 無料
申 問 逆木荘へ直接または☎286・
3301



越生町営樹木葬墓苑「五大尊花木墓苑」現地見学会を開催します

越生町営樹木葬墓苑「五大尊花木墓苑」は、墓石を設けず、つつじ一本ごとの区画に遺骨を埋蔵し、できる限り自然なままで土にかえす「自然葬」という新しい供養の形を実現した墓苑です。お墓をご検討されている方は、ぜひ現地見学会にご参加ください。

- 日** 3月19日、4月16日、5月21日、
6月18日(毎月第3日曜日)
10時～15時 ※ 荒天時中止
場 越生町営樹木葬墓苑「五大尊
花木墓苑」(越生町大字黒岩336)
※ 現地集合、専用駐車場有
料 参加費無料 **申** 不要
他 参加者先着30人に越生の梅干
しをプレゼント!
問 越生町役場まちづくり整備課環
境管理担当☎292・3121



不動産鑑定士による不動産の無料相談会

- 日** 4月8日(土)10時～16時
場 【川越会場】ウエスタ川越2階
活動室4(川越市新宿町1-17-17)、
【さいたま浦和会場】さいたま市浦
和コミュニティセンター14集会室
(さいたま市浦和区東高砂町11-1)
内 不動産鑑定士が不動産の価格
などの相談に応じます
料 無料 **申** 不要
問 (公社)埼玉県不動産鑑定士協
会☎048・789・6000

司法書士による法律無料相談会

- 日** 3月2日、9日、16日、23日、
30日の各木曜日13時30分～16時
30分(1組1時間)
場 ウエスタ川越(川越市新宿町
1-17-17)
内 相続、遺言、登記、債務整理、
成年後見、不動産の名義変更など
料 無料
申 総合相談センター☎048・838・
7472
問 埼玉司法書士会事務局☎048・
863・7861

香る春風～3月見頃の花～

- 時** 9時30分～17時
場 国営武蔵丘陵森林公園
内 約1万8000球のカラフルな早
咲きチューリップのほか、梅(3月
月上旬まで)やクロッカス(3月中)、カ
タクリ(3月下旬)、クリスマスロー
ズ(4月中旬まで)などが見頃です。
料 入園料(大人450円、65歳以上
210円、中学生以下無料)
問 国営武蔵丘陵森林公園管理セ
ンター☎0493・57・2111



じゃがいも栽培体験

じゃがいもと一緒に育ててみませんか。収穫したじゃがいもは持ち帰りできます。

- 日** 3月18日(土)9時集合
※ 雨天の場合は19日(日)
場 農業交流センター
内 種じゃがいもの植付けから収
穫(6月下旬)までの体験(1組10株)
定 10組(申込順)
料 2000円 **持** 手袋、長靴
申 問 3月4日(土)9時から農業交流
センターへ直接または☎279・3335

大東文化大学オープンカレッジ 春期講座

- 日** 5月～7月
場 大東文化大学(大東文化会館、
東松山キャンパス、オンライン)
内 大学で一般の方を対象とした
誰でも学べる公開講座です。教養・
歴史・芸術・語学・スポーツなど、
約70講座を開講します。
※ 詳細はホームページまたは無
料パンフレットをご請求ください
定 講座による(申込順)
料 講座による(無料～有料)
申 3月23日(木)から4月3日(月)ま
でにホームページ、パンフレット
巻末のはがきまたは☎0493・31・
1563でお申込みください。
問 大東文化大学地域連携センター
(東松山)☎0493・31・1534



詳細はこちら

おうちでクッキングのすすめ vol.8

何かと忙しい春は調理も簡単に済ませたいもの。市販品を使って手軽に栄養バランスのとれるレシピを紹介します。こちらのレシピは市作成「高齢者向け健康レシピ・春号」にも掲載中。市のホームページで見ることができます。また、健康長寿課、各市民センター、若葉駅前出張所でも配布しています。

☎ 健康長寿課健康増進担当



サラダチキンとカット野菜の簡単サラダ ～たんぱく質をしっかりとり～



【材料(2人分)】

- ・サラダチキン(市販品、プレーン).....1個(115g)
- ・カット野菜ミックス(レタス、紫玉ねぎなど).....1袋(100g)
- ・ミニトマト.....4個
- ・温泉卵.....1個
- ・塩、こしょう.....各少々

〈A〉

- ・オリーブオイル.....大さじ2
- ・ポン酢しょうゆ.....大さじ1
- ・レモン汁.....大さじ1/2

食塩相当量1.6g

【作り方】

- ①サラダチキンは食べやすい大きさに手で裂く。ミニトマトは半分に切る。
- ②器にカット野菜と①を盛り合わせ、温泉卵をのせる。混ぜたAをかけ、塩、こしょうをふる。

がん検診などの申込方法が変わります

がん検診などの申込みは、電話または、検診受付システム(Web)による申込みに変更となります。

詳しくは、4月号の広報折込みチラシをご覧ください。

※ はがきおよびメールフォームでの申込みは廃止となります

申込方法	令和4年度	令和5年度
電話(フリーダイヤル)	6月1日から受付	4月5日(水)から5月31日(水)まで 検診受付コールセンターによる受付
		6月1日(木)から 保健センターによる受付
検診受付システム(Web)	なし	4月5日(水)から ※ 24時間受付可能

☎ 保健センター ☎271・2745

育ち盛りの食事

「よく食べ、よく動き、よく眠る」育ち盛りの子どもに大切とされる生活習慣が、近年乱れているとして、体力、気力だけでなく、学習意欲の低下を招くと指摘されています。

小学生・中学生は親の食生活や生活リズムがそのまま子どもに影響します。家族そろって見直しをしてみたいはいかがでしょうか。

まずは1日3回の食事の時間を決めましょう。朝起きて日光を浴びて体内時計をリセットし、朝食をとります。昼食は給食時間、ゆっくりよくかんで食べましょう。夕食は部活や受験勉強などにより多少のズレが生じるかもしれませんが、就寝時間の3時間前には食べ終わるようにします。休日だからと昼近くまで寝ていませんか。平日と同じ時間に起床、就寝して生活リズムを整えましょう。集中しやすくなったり疲れにくくなったり、大人にとっても良いパフォーマンスにつながります。

小学校高学年からはエネルギーやたんぱく質などの栄養素が最も多く必要な時期になります。骨量を増やせるのは10代までといわれており、カルシウムは積極的に摂るようにします。そのカルシウムの吸収を助けてくれるのがビタミンDです。魚類やキノコ類に多く含まれますが、日光の紫外線を浴びることで体内でもつくり出すことができる栄養素です。外に出て元気に体を動かしましょう。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 田村 真紀

No.216

健康



応援団

ご存じですか？認知症サポーター

「認知症サポーター」とは、何か特別なことをするのではなく、認知症という病気を正しく理解して、その人と家族を見守る応援者です。市では、認知症サポーター養成講座に加え、より認知症について知っていただける機会として、認知症サポーターフォローアップ講座を実施しています。

認知症になっても安心して暮らせるまちを目指し、認知症について学びませんか。

認知症サポーター養成講座

- 対** 市内在住在勤の方
- 日** 3月24日(金)14時～15時30分
- 場** 市役所401会議室
- 内** 認知症についての講話
- 定** 15人
- ※ 応募者多数の場合は抽選
- 料** 無料
- 持** 筆記具、飲み物
- 申 問** 3月1日(水)から15日(水)までに健康長寿課
地域包括ケア推進担当へ直接または電話

もっと学びを深めたい方に

認知症サポーターフォローアップ講座

- 対** 市内在住在勤で認知症サポーター養成講座を受講したことがある方
- 内** 認知症対応型共同生活介護施設において、実際に施設で働いている職員の方にご協力をいただき、作成した動画を視聴します。
- ※ 動画視聴を希望される方は、申込フォームよりお申込みください
- 申 問** 3月1日(水)から24日(金)までに健康長寿課地域
包括ケア推進担当へ申込フォームから



申込フォームはこちら

ふれあい掲示板

仲間になりませんか

パピーイングリッシュサークル (英会話)

- 対** どなたでも
- 日** 毎週木曜日(月4回)10時～12時
- 場** 北市民センター
- 問** 吉崎 ☎080・3346・8278

ビューティフルヨガサークル(ヨガ)

- 対** どなたでも
- 日** 月3回木曜日(不定期)11時15分～12時15分
- 場** 大橋市民センター
- 問** 藤原 ☎286・0545

ヨガサークルポーズ(ヨガ)

- 対** 成人女性
- 日** 月3回月曜日9時45分～10時45分
- 場** 南市民センター
- 問** 飯塚 ☎285・9110

木彫りサークル「きつつき会」 (木彫り)

- 対** どなたでも
- 日** 第1・3土曜日10時～12時
- 場** 大橋市民センター
- 問** 中原 ☎080・3088・3493

長久保剣友会(剣道)

- 対** 市内在住の幼児から大人まで
- 日** 水曜日18時～20時
土曜日17時～19時
日曜日8時30分～10時30分
- 場** 長久保小学校体育館(場所が変更となる場合あり)
- 料** 月謝1000円
- 問** 村山 ☎090・1203・2974

5月号の原稿締切は、3月20日(月)です
※ 「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルは年1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年3回までで、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます

出かけてみませんか

春季市民テニス大会

- 対** 市内在住在勤在学の方またはテニス協会員
- 日** 4月16日(日)8時30分～16時30分
- ※ 予備日4月23日(日)
- 場** 男子 市民テニスコート
女子 南近隣テニスコート
- 料** 1組2000円(当日徴収)
- 種目** 一般男子複、一般女子複、ベテラン男子複(60歳以上)
- 申** 往復はがき往信用に種目、ペアの氏名、年齢、住所、電話番号、メールアドレス、返信用に氏名、郵便番号、住所を記入し、3月31日(金)(必着)までに勝村健司(〒350-1306狭山市富士見1-16-28)へ郵送
- 問** 勝村 ☎050・7130・9504

省略記号一覧

- 対** 対象 **日** 日時・日にち
- 期** 期間 **場** 場所 **講** 講師
- 内** 内容 **定** 定員 **報** 報酬
- 料** 入場料・参加費 **持** 持ち物
- 他** その他 **申** 申込 **問** 問合先

3月の相談

鶴ヶ島市役所

〒350-2292

鶴ヶ島市大字三ツ木16-1

☎ 271-1111 / 271-1190

平日 8時30分～17時15分

土曜日 8時30分～12時

※ 一部のみ開庁



詳しくはこちら

人口と世帯数(2月1日現在)

人口 7万 136人 (前月比-54)

世帯数 3万3068世帯(-13)

男 3万4680人 (-20)

女 3万5456人 (-34)

今月の表紙



「大売出し」ののぼり旗がたくさん立てられた鶴ヶ島駅西口商店会の風景です。昭和50年代後半ではないかと思われませんが、撮影日時など詳細は不明です。まちはそこに住む人びととともに常に変化しています。これからもまた、新たなまちへと。

子どものサインを見逃さない!

子どものいじめ 気づいたら今すぐ相談

素早い連絡が素早い対応につながります。小さなことでも、ご連絡をお願いします。

【鶴ヶ島いじめ専用ダイヤル】

月～金曜日9時～16時30分

☎ 279-5144

【鶴ヶ島いじめ相談メール】

✉ ijimesoudan@city.

tsurugashima.lg.jp

【24時間子供SOSダイヤル】

☎ 0120-0-78310

◆女性のための法律相談 **要予約**

相 8日(水) 予 受付中/

相 4月12日(水) 予 9日(木)～

時 10時～13時 ※ 対面相談も可

問 女性センター ☎287・4755

◆女性相談・DV相談 **要予約**

相 月・水・金曜日 時 10時～16時

問 直通ダイヤル ☎298・7716

◆教育相談

相 月～金曜日 時 9時～16時30分

問 教育センター ☎286・8993

◆消費生活相談

相 月～金曜日 時 9時30分～12時・

13時～15時、土曜日 時 9時30分

～12時(電話相談のみ)

問 市役所2階消費生活センター

◆消費生活弁護士相談 **要予約**

※ 商品やサービス、債務整理などの消費生活に関する法的相談

相 24日(金) 予 6日(月)～

時 13時～17時

問 市役所2階消費生活センター

◆就職相談

(鶴ヶ島市ふるさとハローワーク)

相 月～金曜日 時 10時～17時

問 市役所2階鶴ヶ島市ふるさとハ

ローワーク ☎272・4001

◆内職相談

相 火・木曜日 時 10時～12時、13

時～16時 問 市役所2階内職相談室

◆にんしんSOS鶴ヶ島

相 月～金曜日 時 8時30分～16時30

分 問 直通ダイヤル ☎227・3355また

は ☐ninshinsos@city.tsurugashima.

lg.jp

休日急患診療 (内科・小児科)

坂戸鶴ヶ島医師会立休日急患診療所

坂戸市大字石井2327-5

☎289-1199

診療日時 日曜日、祝日、年末年

始(12月29日～1月3日)/9時～12

時、14時～17時、18時～21時

※受付は診療時間の30分前で終了

※事前予約は当日6時から診療時間

の45分前までに

☎050-5840-1156また

はインターネットから

予約はこちら



3月の眼科在宅当番医

アイクリニック佐藤医院

上広谷669-1 ☎279・0888

診療日時 3月12日(日)9時～17時

※ 休憩時間は要確認

埼玉県 AI 救急相談

◆弁護士による法律相談 **要予約**

※ 個人の金銭、家族などの法的トラブルに関する相談

相 7日(火) 予 受付中/

相 17日(金) 予 3日(金)～/

相 4月4日(火) 予 20日(月)～

時 13時～16時 問 地域活動推進課

◆行政相談

相 17日(金) 時 13時～16時

場 市役所5階 問 地域活動推進課

◆司法書士による法律相談 **要予約**

相 9日(木) 予 受付中/

相 4月13日(木) 予 30日(木)～

時 9時～12時 問 地域活動推進課

◆行政書士による法律相談

相 9日(木)/相 23日(木)

時 13時～16時 場 市役所5階

問 地域活動推進課

◆不動産相談

相 7日(火) 時 13時～16時

場 市役所5階 問 地域活動推進課

◆マンション管理士相談

相 17日(金) 時 13時～16時

場 市役所5階 問 地域活動推進課

◆人権相談

相 17日(金) 時 13時～16時

場 市役所3階 問 総務人権推進課

◆こころの健康相談 **要予約**

相 14日(火) 時 9時30分～

場 市役所1階 問 障害者福祉課

救急指定病院(全日24時間対応)

関越病院

脚折145-1 ☎285・3161

坂戸中央病院

坂戸市南町30-8 ☎283・0019

埼玉医科大学病院(小児救急医療も対応)

毛呂山町毛呂本郷38

☎276・1465

● 大人・小児の救急電話相談 ● (育児相談は除く)

急な病気や家庭での対処法、受診に迷うときは次の番号へお問い合わせください。ただし、診断や治療を行うものではありません。

☎#7119

☎048-824-4199(ダイヤル回線・

IP電話・PHSの場合)

相談時間 24時間365日対応

利用者がチャット形式で相談した内容をもとに、可能性のある症状を提示し、緊急度の判定を行います。埼玉県AI救急相談で検索!



埼玉県HP



福(吹く)を呼び寄せ見事に優勝！

第4回全日本スポーツウエルネス吹矢団体選手権(10mクラス)に出場したチーム「インテンスフォー(「日本スポーツウエルネス吹矢鶴ヶ島01支部」が主体)のメンバーである水田洋子^{みづたようこ}さん、島村節子^{しまむらせつこ}さんが齊藤市長と松井教育長に全国大会優勝を報告しました。大会には約270人・60を超えるチームが参加。大会当日は、リーダーの水田さんが都合により急遽欠席しましたが、他の3人のメンバーの活躍により見事に優勝されました。

本の主人公に会おう！LLブック特別イベント

1月9日、中央図書館で、やさしく読めるLLブック『仕事に行きます』トークイベントが開催されました。イベントでは、知的障害や発達障害のある人が主人公となり、誰もが働くことについて考えることができる『仕事に行きます』シリーズ第10巻『図書館の仕事』の主人公、岩添祥弘^{いわそえよしひろ}さん(東京都北区立中央図書館)に、働くことについてお話しいただきました。その様子は3月6日(月)20時からNHK「ハートネットTV」で放送予定です。



ベンチの寄附をいただきました！



1月19日、NPO法人つるがしま里山サポートクラブから、「市民の森」の木を活用したベンチの寄附をいただきました。皆さんがほっと一息つける歩行環境の充実と、ベンチから広がる笑顔があふれる思いやりのまちづくりの活動に役立てたいという熱い思いを込めて作った「つる♡ほっとベンチ」です！特別養護老人ホームほほえみの郷(高倉)に設置し、役立てられています。ありがとうございました。

つるゴン、ふるさと祭りに参加&お誕生日おめでとう！

1月25日に16回目のお誕生日を迎えたつるゴン。1月16日、17日にはふるさと祭り東京2023に参加しました。お祭り広場でみんなと写真を撮ったり、ステージで万歩計フリフリ対決や反復横跳びをしたりして楽しく過ごしたようです。体育祭では優勝して、動ける龍をアピールできました！でも何より3年振りにみんなに会えたのがうれしかったようです。これからも応援よろしくをお願いします！





地元企業とオルゴール工作体験



1月25日、市内で電子部品の開発、生産などを行う(株)埼玉村田製作所の方を講師に迎え、鶴ヶ島第二小学校4年生を対象に、オルゴール工作体験が実施されました。子どもたちが直接学ぶことで、「本物にふれる」ことをねらいとしたこの授業。参加した子どもたちは「小さい部品を壊れないように組み立てるのが難しかったけれど、楽しかった」と充実感に満ちた表情で語ってくれました。

外国の方と日本のお正月遊びを楽しみました

1月29日、南市民センターで、鶴ヶ島市国際交流協会による書き初めや羽根つき、福笑いなどのお正月遊びを外国の方と楽しむイベントが開催されました。書き初めでは、自分の好きな言葉を練習して色紙に書き、お土産として持ち帰りました。また、参加者がネパールの踊りを披露してくれたことで、日本の文化だけでなく、外国の文化にも触れることができ、子どもも大人も楽しい時間を過ごしました。



第40回鶴ヶ島駅伝競走大会

2月5日、農業交流センター周辺で行われた「第40回鶴ヶ島駅伝競走大会」。3年ぶりの開催とあり、今年は小学生から大人まで、64チーム・432人が参加し、過去最多となりました。チームのために全力で走り、たすきをつなぎ、想いをつないだランナーたち。大会新記録も飛び出し、大きな盛り上がりを見せました。

うっすらと雪化粧の運動公園

立春が過ぎ、春の到来を思わせるような暖かさが一転、2月10日はしんと雪が降り積もりました。運動公園もうっすらと雪化粧され、四季を感じることのできる一日となりました。雪遊びを楽しんだお子さんも多かったのではないのでしょうか。



桜まつり

期間中は
桜のライトアップを
行います

3月18日(土)~4月2日(日)
運動公園

イベント・
模擬店

日時 4月1日(土)10時~16時
内容 市内飲食店などによる出店、キッズ
ダンスなどを予定

- ※ 駐車場には限りがありますので、公共交通機関の利用にご協力ください
(つるバス「南北線」柳戸町下車徒歩5分)
- ※ 周辺商業施設および周辺道路には駐車しないでください
- ※ 新型コロナウイルスの感染状況により、急遽中止となる場合があります

問合先 鶴ヶ島桜まつり実行委員会事務局(産業振興課商工労政担当)

編集後記

今月は、皆さんからのリクエストなどにお応えして、鶴ヶ島の歴史や史跡などを特集しました。掲載したのは、まだまだ知られていない見どころや地名の由来など。周りの人にも教えてあげてください。市では今後も、皆さんと一緒に広報つるがしまを作っていきます。皆さんの「読みたい」をお聞かせください。さて、季節は春。あたたかな日には、レトロなつるがしまを探しに出かけませんか? その際には、「つるバス・つるワゴン」で。ご意見・ご感想は秘書広報課広報広聴担当へ
 ☑10200001@city.tsurugashima.lg.jp



わたなべかずは
渡邊一葉ちゃん(1歳2か月)
とうま
斗真ちゃん(10か月)

いつも仲良し
いつも一緒!



ひわきまきず
樋脇鈴々ちゃん(5か月)

今日も
元気いっぱい!

